

「和食」ってすごい！

モデル授業レポート

in 横浜国立大学教育学部附属鎌倉小学校

中学年用教材
わたしたちと「和食」



4年3組 35名の
子どもたちに協力
してもらったよ！

今回の教材は
これニャ！

モデル授業の様子は
こちらから



ニャーししょう
和食店の店長さん。
和食の達人。



ウニヤたん
しょうの店で修行中の
新米料理人。



和食の概念が
どんどん広がる

和食文化を伝えるための教材、
『わたしたちと「和食」』を使った
モデル授業が、附属鎌倉小学校4
年3組で行われました。

1限目は、担任の先生の投げかけ
により、子どもたちの考える和食
について話し合いました。お味噌
汁や煮物などの料理、食材や日本
独自の調理方法、器まで、和食のイ
メージはさまざま。さらに、栄養士
の先生からは「冷蔵庫のなかった
時代は、食材を長く保存するために、
微生物や塩の力を借りたり、水分を
抜いたりして保存や加工をして
きました。その知恵が結果的に、
和食の多様性を生み出しています。」
とのお話も。



「和食」ってなに？

45分×3コマに分けて行われたモデル授業。
まずは和食のイメージ調査からスタート！

はじめは料理名しか浮かばな
かった子どもたちも、「栄養バラ
ンスがいいことを知って和食が
好きになった。」「郷土料理につ
いてもっと知りたい！」など、和
食を見つめ直し、新しい気づき
が生まれました。

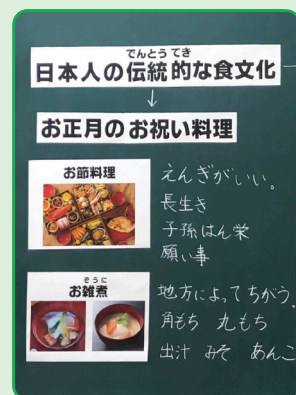
2限目

地域の和食くけんちん汁く
伝統的な食文化くお正月料理く

鎌倉市のお寺のお坊さんをゲストに
迎えた2限目の授業。地元の郷土料理
から食文化を学びました。

年中行事も器も和食？

ユネスコ無形文化遺産に登録
された「和食」は、単なる料理だ
けを指すのではなく、伝統的な食
文化も含まれると聞き、驚く子ど
もたち。幸せを重ねるといふ願い
を込めて重箱に詰める縁起物の
お節料理や、具材の違いで地域色
がよく表れるお雑煮などが例に、
食文化に関連するすべてが、
和食文化だと学びました。



鎌倉彫のお重に、
先生がおせち料理
を詰めてきてくれ
たよ。



「けんちん汁」は究極のSDGs食!?

地域の郷土料理を伝えるため、
770年続く建長寺の和尚さんを
招いて、建長寺が※発祥の「けんち
ん汁」についてお伺いしました。
「もともとのお寺の精進料理とし
て、野菜くずなどの捨ててしまう部
分をかき集めたお汁を作ってい
ました。そこに落としてしまっ
た豆腐を水で洗って入れたこと
から、けんちん汁が誕生。もっ
たいない精神が息づくお寺で作ら
れた、究極のSDGs食なんです」。

※発祥は諸説あり



建長寺
三ツ井修司和尚

お寺の料理のことを「精進料理」と言うんだニャ！肉や魚、牛乳、
卵など動物性のものは使わない料理だから、お坊さんにとって、
豆腐は大切なたんぱく源なんだニャ〜！



この日の給食で「洗鉢」を体験

校内に独自の調理場をもつ附属鎌倉小学校。この日は、
けんちん汁の特別給食が登場。さらに麦茶と沢庵が献立
に上がり、建長寺でのご飯スタイルと同じく、食後にお茶
と沢庵でお腹をきれいにする「洗鉢」を体験しました。



こんな思いが詰まった教材です！

MEMBER

01 露久保 美夏さん



東洋大学食環境科学部食環境学科准教授。調理学や食育を専門分野とし、日本の食文化講座の実施や食育教材などを制作。メディアや講演に多数出演。

「自分ごと化」しやすい問いかけから教材が始まり、随所に「和食とSDGs」を絡めた内容を入れています。中中学年用の最終ページにはワークシートも。和食を身近なものと感じ、子どもたちの行動変容を促すきっかけになればと思います。

MEMBER

02 小林 利行さん



ワン・パブリッシングの編集プロデューサー。さまざまな学習用教材の企画制作を担当する他、多角的な提案を行うソリューション事業に携わる。

ニャー師匠と弟子のウニャたんを案内人として登場させるなど、子どもたちが興味をもって学べるように制作しています。指導者用教材では、授業への取り入れ方、長期休暇を見据えた授業展開例もご紹介しているので、ぜひご活用下さい！

MEMBER

03 長島 美保子さん



全国学校栄養士協議会会長。食育の推進及び学校給食の充実をめざし、さまざまな事業に尽力。食育教材「そのまんま料理カード」他、共著多数。

和食は、遠い祖先から受け継がれてきた大切な文化。子どもたち自身で後世へつないでいけるように、世界とのつながりに目を向けてもらえるように、世界に誇れる和食について学ぶ機会が、全国の学校で作られることを願っています。

OTHER MEMBER

文部科学省／公益財団法人ユネスコ・アジア文化センター／一般社団法人和食文化国民会議

ホームルーム

教材制作メンバーからのメッセージ

和食を子どもたちに伝えるために作られた本教材。制作に関わったみなさんの想いをお届けします。

制作ヒストリーはこちら



モデル授業をした鎌倉小学校も加盟！

ユネスコスクールってなに？

ユネスコスクールは、ユネスコ憲章に示されたユネスコの理念を実現するため、平和や国際的な連携を実践する学校です。現在、世界182ヶ国で11,500校以上のユネスコスクールがあります。世界中の学校との交流を通じて情報や体験を分かち合い、地球規模の諸問題に対処できるような新しい教育内容や手法の開発を目指しています。

（問）公益財団法人ユネスコ・アジア文化センター ユネスコスクール事務局：www.unesco-school.mext.go.jp

みなさん
教材を活用
してニャ！



農林水産省 令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業（和食文化継承の人材育成等事業）

3 限目

私たちの和食とSDGs宣言



学校活動や給食など、身近な取組を例にSDGsを学びました。



「知る」ことが
未来につながる

「もったいない」をテーマに総合的な学習を行う4年3組での最後の授業は、和食とSDGsの関係について。2030年の未来へ向けた持続可能な17の目標の中で、学校が行っている「食」にまつわる活動について話し合いました。

最後の振り返りの時間では、和食を通じて自分たちができることは何かを考えました。「皮をぬか漬けにしてお漬物にする」、「普段、食べない部分を食べる」、「食材の背景を調べてみる」など意見が続々。当て切れないほどの挙手があり、和食を通じてSDGsに取り組むという意識が子どもたちの中で高まったことが実感できる締めくくりとなりました。

モデル授業に参加した児童へアンケートを実施！（複数回答）

和食とSDGsにつながりがあることを学んで、どんなことを感じましたか？

和食に対するイメージが変わった	24人
もっとSDGsとのつながりを知りたいと思った	21人
和食を通じてどんなことができるか考えてみたいと思った	14人
和食とSDGsの具体例が知りたいと思った	10人
特に何も思わなかった	1人

子どもたちは、先生の想像以上にSDGsについて知っていたけど、和食とのつながりを知ったのは今回が初めてのことだったよ！

今回の授業を受けて、これから取り組んでみたいことはありますか？

和食とSDGsの関係についてもっと調べてみたい	23人
住んでいる地域や、祖父母が住んでいる地域の郷土料理を作りたい	15人
おせち料理やお雑煮など、日本の行事に関わる料理を作りたい	9人
「和食」や「和食文化」についてもっと家族と話したい	7人
特に興味がない	2人

